11月23日（月祝）特別スケジュール

いつもがんばっている筋肉に感謝！

筋労感謝の日

11月22日(日)	11月23日(月・祝) 祝日営業・特別スケジュール	11月24日(火)
通常営業・通常スケジュール	 LMピラティス 11:00～11:30 尾崎克仁	通常営業・通常スケジュール
	 カラダが硬い人のストレッチ たっっっぷり90分 12:00～13:30 尾崎克仁	
	 クリーン＆プレスを深める15分 ボディパンプ（60分） 19:00～20:15 篠田裕太	
	 サンサルテーションを深める15分 ボディバランス（60分） 20:45～22:00 篠田裕太	

11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 ≈ 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30

【参加料金】

ゴールド・レギュラー・ビギナー会員／1000円　スポット会員／2400円

ゴールド・レギュラー会員／500円　ビギナー会員／1000円　スポット会員／2400円

【ご予約】

クラスは全て予約制です。
予約ページ（左のQRコード）で受付します。
ゴールド会員の方は2週間前から先行予約
レギュラー・ビギナー・スポット・体験の方は1週間前から通常予約。
定員に達したクラスはキャンセル待ち予約となります。